

ほけんだより7月

7/19
発行
笠工
保健室



いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏バテをしないように、食事・運動・睡眠・学習の生活リズムを崩さない生活を心がけましょう。体調を整えながら、一日一日を有意義に過ごしましょう。

夏休みも健康に過ごしましょう！

- な** おしてあげよう
調子や具合のよくないところ
- つ** めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？
- や** りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて
- す** いぶんを
こまめにとって熱中症予防
- み** ださない
生活リズムはいつもどおりで



むし歯などは休み中にも治療を済ませよう。1日3食、バランスよく栄養を摂ろう。睡眠不足・運動不足に注意！多量の発汗時には塩分補給も。早寝早起きを心がけましょう。

～新型コロナウイルス感染症～

夏休み中も、引き続き感染対策をしっかりと！

- ・毎日体温測定&健康観察→→オンライン健康観察へ入力する!!
- ・不要不急の外出はなるべく避ける。人混みに行かないようにしましょう。
- ・手洗い・手指消毒・マスクの着用など、基本的な感染対策を続けましょう。
- ・マスクをしない状態で会話をしないよう、食事の時など特に注意しましょう。
- ・食事、運動、睡眠のバランスのよい規則正しい生活をして、免疫力を高めましょう。
- ・ワクチンの接種もお勧めします(保護者と相談してみましょう)。

食中毒に注意！

予防のための3原則

- ① 食中毒菌を①つけない
- ② 増やさない
- ③ やっつける

- ① 手・調理器具・材料をしっかり洗う。
- ② 作ったら早めに食べる。長時間常温で放置せず、冷蔵庫に入れる。(冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、早めに食べましょう)。
- ③ 食材にしっかり火を通す。

☆。☆ 熱中症対策を徹底しよう ☆。☆

熱中症は、**気温や湿度**の高い環境で激しい運動をした時などにおこりやすく、身体がだるくなる・頭痛やめまい・吐き気などの症状がみられます。炎天下でのスポーツはもちろん、屋内で行うスポーツ等でも十分注意しましょう！

☆☆ 熱中症の予防 ☆☆

湿度が高い日も注意！！

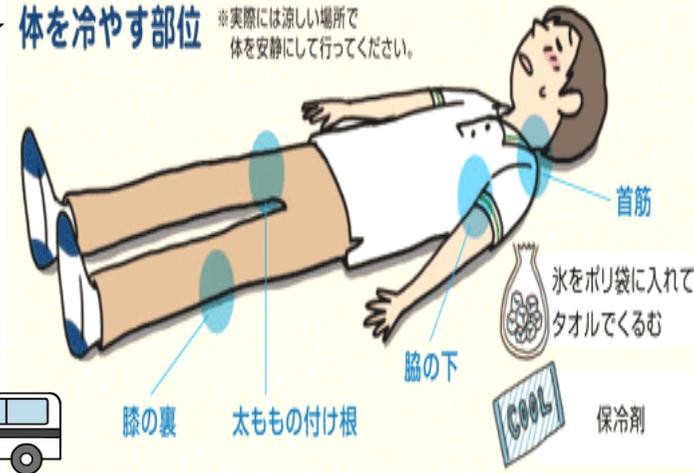
- ① **こまめに水分補給！喉が渇く前から少しずつ！**
長時間運動する場合は、発汗により体内の塩分が失われますので、お茶や水だけでなく**スポーツドリンク**を利用することをおすすめします(糖分が多いので水で半分に薄めた方が〇。スポーツドリンクがない場合は塩水を。塩飴などでも可)。
- ② よく汗を吸い、通気性の良い素材の服装を心がけること。
- ③ 炎天下の運動時はなるべく帽子をかぶりましょう。
- ④ こまめに休憩をとること。無理をしないこと。
- ⑤ **睡眠不足時や、疲れがたまっている時は特に無理をしないようにしましょう。**
- ⑥ **体調が悪くなったと思ったらすぐに運動を中止して先生に言うこと。**

☆☆ 熱中症の救急処置 ☆☆

体を冷やす部位

※実際には涼しい場所で体を安静にして行ってください。

- ・涼しい場所に移動させて、右の脇の箇所を氷などで冷やす。
- ・濡れたタオルを当てる。
- ・塩分を含んだ水分を飲ませる。
- ・うちわ等であおぐ。
- ・**すぐ先生を呼ぶ！！**



ひどい場合は救急車を呼びましょう！

口をつけて飲んだペットボトル飲料は細菌が繁殖します！直接飲んで常温保存する場合は早めに飲み干しましょう。口をつけずに飲むか、冷蔵保存しましょう。